

## Lieber basenfasten Gast,

Sie haben sich für eine basenfasten Kur in unserem Haus angemeldet. Wir freuen uns, Sie bei dieser Kur begleiten zu dürfen.

Unsere Fastenwochen werden als betreute Gruppe durchgeführt und finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen statt. Maximal können 15 Personen teilnehmen. Bei weniger als 6 Personen behalten wir es uns vor die Fastenwoche 7 Tage vor Anreise abzusagen.

**basenfasten – die wacker-methode®** ist das Fasten mit Obst und Gemüse – das heißt: Sie dürfen während Ihrer basenfasten Kur essen, satt werden und genießen. Lassen Sie sich von unserer kreativen, basischen Küche überraschen.

## Ihre Mahlzeiten

<b>Frühstück</b>	Das basische Müsli nach Wacker®, evtl. ein Gläschen frisch gepresster Saft aus Obst und/oder Gemüse, ein Gläschen Smoothie.
<b>Zwischendurch</b>	Wir empfehlen, auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten. Besonders dann, wenn Sie ein paar Pfunde loswerden wollen. Es ist für den Stoffwechsel günstiger, wenn Sie zwischen den Mahlzeiten 4-5 Stunden Pause einlegen. Im Notfall können sie jedoch helfen, mit Gelüsten fertig zu werden. Bevor Sie jedoch zu einem basischen Snack greifen, halten Sie kurz inne: Trinken Sie erst etwas, z.B. einen Schluck Wasser oder etwas Kräutertee. Meist ist der Magen damit erst einmal beruhigt und Sie können noch ein oder zwei Stunden warten, bis Sie etwas essen.
<b>Mittagessen</b>	Eine basische Vorspeise und ein warmes basisches Gemüsegericht.
<b>Abendessen</b>	Eine Gemüsesuppe und ein warmes basisches Gemüsegericht.
<b>Getränke</b>	Trinken Sie 2,5 bis 3 Liter Quellwasser, stilles Wasser oder hoch verdünnte Kräutertees.
<b>Rhythmus</b>	Bitte achten Sie darauf, Ihre Mahlzeiten jeden Tag zur selben Zeit einzunehmen.

## Anwendungen und Bewegung

In Ihrer basenfasten Kur sind die Leistungen gemäß Ihrer Buchungsbestätigung enthalten.

Das Programm für die Fastenwoche erhalten Sie ca. 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, direkt von der Fastenleitung, per Email zugesendet.

Bei der Erstellung des Programms achten wir bewusst darauf, dass Ihre basenfasten Kur **kein zu großes Programm** enthält. Wenn Sie sich während der basenfasten Kur fit fühlen, können Sie größere Wanderungen oder sogar Tagesausflüge in der Region unternehmen. Fragen Sie uns gerne nach basischen Lunchpaketen und Ausflugstipps.

Wenn Sie vor allem Ruhe und Erholung wünschen und direkt aus einem stressigen Alltag kommen, **dann kommen Sie einfach an und atmen Sie durch.**

## Vorbereitung

Damit Ihre basenfasten Kur von Anfang an für Sie zu einem **Wohlfühl-Erlebnis** wird, empfehlen wir Ihnen, drei Tage vor Beginn Ihrer basenfasten Kur folgende Vorbereitungen zu treffen:

- keinen Kaffee, Schwarztee, Grünen Tee, Matetee, Früchtetee, Roibostee trinken
- keine anderen koffeinhaltigen Lebensmittel wie Cola verzehren
- keinen Zucker und keine Fertigprodukte
- Salzreduktion
- keinen Alkohol trinken
- möglichst nicht rauchen
- einen Irrigator oder Glaubersalz für die Darmreinigung erhalten Sie im Hotel

Wenn Sie sich sehr eiweiß- und/oder kohlenhydratreich ernähren empfehlen wir Ihnen darüber hinaus: **Erhöhen Sie den Obst- und Gemüseanteil** in den drei Tagen vor Ihrer basenfasten Kur. Auf diese Weise fällt Ihnen die Umstellung einfacher und die Sättigung während Ihrer basenfasten Kur setzt schneller ein.

Dies sind lediglich Empfehlungen, um Ihre basenfasten Kur vom ersten Tag an so angenehm wie möglich

zu gestalten und zu verhindern, dass Sie in den ersten Tagen Ihrer basenfasten Kur an „**Entzugserscheinungen**“ leiden. Wenn es Ihnen nicht möglich ist, sich drei Tage vor Beginn der basenfasten Kur entsprechend vorzubereiten, ist es selbstverständlich auch möglich, ohne Vorbereitung anzureisen.

## Packliste

Für einen angenehmen Aufenthalt empfehlen wir, Folgendes mitzubringen:

- Trainingsanzug
- Warme Kleidung: Pullover, etc. (Fastende frösteln leichter)
- Wander- oder Sportschuhe
- Regenschutz
- Kleidung für Wanderungen und Bewegung im Freien
- Körperbürste (zur Hautpflege und Förderung der Durchblutung)
- Wärmflasche (für den täglichen Leberwickel)
- Thermoskanne (für unterwegs)
- Irrigator/Einlaufgerät (auch vor Ort erhältlich)
- Körperöl zur Pflege
- Versicherungskarte
- Reisepass für eventuelle Ausflüge
- Rucksack (falls Ausflüge geplant sind)
- Lektüre nach Lust und Laune
- Wenn Sie sich kreativ betätigen wollen: Tagebuch, Schreib- oder Zeichenmaterial

Wenn Sie sich schon zuhause für Ihre **basenfasten Kur** motivieren und vorbereiten möchten, empfehlen wir Ihnen folgende Lektüren:

- **basenfasten – die wacker-methode®**, ISBN: 9783830439530  
Sabine Wacker, Dr. med. Andreas Wacker
- **basenfasten – das große Kochbuch**, ISBN: 9783830436850  
Sabine Wacker



Sollten Sie **Fragen** zur Vorbereitung oder zum Ablauf Ihrer basenfasten Kur in unserem Haus haben, kommen Sie gerne auf uns zu.

Übrigens können Sie Ihren Aufenthalt, falls gewünscht, auch gerne verlängern. Eine Verlängerung ist für

1 bis max. 7 Nächte möglich. Sollten Sie länger bei uns bleiben erhalten Sie für die Dauer Ihres weiteren Aufenthalts ebenfalls die basische Vollverpflegung, sind jedoch nicht betreut und können ihr Programm somit ganz individuell gestalten. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an.

**Wir wünschen Ihnen eine gute Anreise und freuen uns, Sie bei Ihrer basenfasten Kur begleiten zu dürfen.**

Herzliche Grüße,  
Ihr Team vom bora HotSpaResort